

**PENGARUH AKUPRESUR SP6 DAN LI4 TERHADAP
DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI KELAS
VII DI SMPN I SUKAWATI**



SKRIPSI

Oleh :

PUTU HAPPY PUTRYANA PERTAMA

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH AKUPRESUR SP6 DAN LI4 TERHADAP
DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI KELAS
VII DI SMPN I SUKAWATI**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh :

PUTU HAPPY PUTRYANA PERTAMA

NIM. A1225082

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putu Happy Putryana Pertama

NIM : A1225082

Jurusan : Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali

Judul Skripsi : Pengaruh Akupresur SP6 dan LI4 Terhadap *Dismenorea* Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN I Sukawati.

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat membuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Redung 30 Maret 2026

METERAI
TAMPEL
EFAOX054133073
(Putu Happy Putryana Pertama)

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH AKUPRESUR SP6 DAN LI4 TERHADAP *DISMENOREA* PADA REMAJA PUTRI KELAS VII DI SMPN I SUKAWATI

Diajukan Oleh :

PUTU HAPPY PUTRYANA PERTAMA
NIM. A1225082

Badung, 16 Juli 2026

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr.Bdn.Putu Mastiningsih,SST.,SH.,M.Biomed
NIDK : 08995650022

Pembimbing II



Bdn.I Gusti Agung Manik Karuniadi,SST.,M.Kes
NIDN: 0821098803

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yuniya Udayani, S. ST.,M. Keb
NIDN : 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal : 23 Juli 2026

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.Keb
NIDN: 0801019503

Sekretaris Penguji



Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, SST., SH., M. Biomed
NIDK : 08995650022

Anggota Penguji



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, SST., M. Kes
NIDN: 0821098803

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb
NIDN : 0808068701

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi, Mei 2026

Putu Happy Putryana Pertama

Pengaruh Akupresur SP6 dan LI4 Terhadap *Dismenorea* Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN I Sukawati

(xiv+ 74 halaman) + 6 tabel + 6 skema + 17 lampiran

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang pesat, terutama pada masa pubertas. Salah satu perubahan biologis yang dialami oleh anak perempuan pada masa ini adalah menstruasi, yang sering kali disertai dengan rasa tidak nyaman saat menstruasi atau *dismenorea*. Menstruasi merupakan proses alamiah di mana lapisan endometrium rahim dilepaskan secara berkala saat tidak terjadi pembuahan. Siklus ini biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi dan berlangsung selama kurang lebih 3 hingga 7 hari. Salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk meredakan *dismenorea* adalah melalui akupresur SP6 dan LI4. Akupresur titik (SP6) dan LI4, dimana titik (SP6) fungsinya menguatkan limpa, serta merestorasi keseimbangan Yin serta ginjal, hati, serta darah, dimana bisa menguatkan peredaran darah, sehingga akupresur titik (SP6) bisa meminimalkan nyeri. Sedangkan akupresur titik hegu (LI4) dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan peptida opioid endogen disistem saraf pusat. Jaringan saraf 22 akan memberikan rangsangan pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai dengan kebutuhan tubuh dan dapat mengurangi nyeri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh akupresur SP6 dan LI4 terhadap *dismenorea* pada remaja putri kelas VII Di SMPN I Sukawati. Metode yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan desain *non equivalent control group*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 66 orang remaja putri. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah uji ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa akupresur SP6 dan LI4 terhadap *dismenorea* efektif dalam meredakan nyeri haid. Berdasarkan hasil ini, diharapkan remaja putri dapat menerapkan akupresur SP6 dan LI4 sebagai strategi alternatif untuk mengatasi ketidaknyamanan saat haid.

Kata Kunci : Akupresur SP6 dan LI4, *Dismenorea*, Remaja Putri

Daftar Pustaka : 47 (2018-2025)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM AND PROFESSIONAL
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Undergraduate thesis, May 2026

Putu Happy Putryana Pertama

The Effect of SP6 and LI4 Acupressure on Dysmenorrhea among Seventh-Grade Adolescent Girls at SMPN 1 Sukawati

(xiv + 74 pages) + 6 tables + 6 schemes + 17 appendices

ABSTRACT

Adolescence is a transitional stage from childhood to adulthood characterized by rapid physical, psychological, and reproductive development. One of the major physiological changes experienced by adolescent girls during puberty is menstruation, which is frequently accompanied by primary dysmenorrhea. Dysmenorrhea is one of the most common gynecological complaints among adolescents and may negatively affect daily activities, school attendance, academic performance, and quality of life. Acupressure has been recognized as a complementary non-pharmacological intervention for pain management. Stimulation of the Sanyinjiao (SP6) acupoint is believed to improve blood circulation and restore the balance of the spleen, liver, and kidney meridians, whereas stimulation of the Hegu (LI4) acupoint promotes the release of endogenous endorphins that help reduce pain perception. This study aimed to determine the effect of SP6 and LI4 acupressure on dysmenorrhea among seventh-grade adolescent girls at SMPN 1 Sukawati.

This study employed a quantitative quasi-experimental design using a non-equivalent control group approach. A total of 66 adolescent girls were recruited through purposive sampling. Data on menstrual pain intensity were collected before and after the intervention and analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test.

The results demonstrated a statistically significant reduction in dysmenorrhea intensity following the administration of SP6 and LI4 acupressure ($p < 0.05$). These findings indicate that acupressure applied to the SP6 and LI4 acupoints is effective in alleviating menstrual pain among adolescent girls. In conclusion, SP6 and LI4 acupressure significantly reduced the intensity of dysmenorrhea among seventh-grade adolescent girls at SMPN 1 Sukawati. This technique may serve as a safe, simple, and effective complementary non-pharmacological intervention for the management of menstrual pain and may be recommended as a self-care strategy for adolescents experiencing dysmenorrhea.

Keywords : Adolescent girls, Dysmenorrhea, SP6 acupressure, LI4 acupressure

References : 47 (2018–2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Berkat Asung Kerta Wara Nugraha Nya - lah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Akupresur SP6 dan LI4 Terhadap *Dismenorea* Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN I Sukawati”

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan dorongan dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan pendidikan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb selaku ketua program studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatannya yang telah diberikan sehingga penulis dapat mengikuti penelitian ini.
3. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.Keb selaku penguji utama yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr.Bdn. Putu Mastiningsih, SST.,SH.,M.Biomed selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, SST.,M. Kes selaku pembimbing II telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam

memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh dosen dan staf STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan ilmu dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada Ni Ketut Sugihantari, S.Pd., M.Pd selaku kepala sekolah SMPN I Sukawati telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
8. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden sudah meluangkan waktunya mengikuti penelitian ini sampai selesai.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi penelitian ini. Semoga skripsi penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Mei 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teoritis	8
1. Remaja	8
2. Menstruasi	10
3. <i>Dismenorea</i>	16
4. Akupresur	28
B. Kajian Empiris	39
C. Kerangka Teori	42

BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS, DEFINISI	
OPERASIONAL	43
A. Kerangka Konsep.....	43
B. Hipotesis.....	43
C. Definisi Operasional	44
BAB IV METODE PENELITIAN	45
A. Rancangan Penelitian.....	45
B. Populasi dan Sampel.....	46
C. Tempat Penelitian	47
D. Waktu Penelitian.....	47
E. Etika Penelitian	47
F. Alat Pengumpulan Data	49
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	50
H. Pengolahan Data	53
I. Teknik Analisa Data	55
BAB V HASIL PENELITIAN	58
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	58
B. Analisis Deskriptif.....	58
C. Uji Normalitas Data.....	60
D. Analisis Komparatif	60
BAB VI PEMBAHASAN	63
A. Interpretasi Penelितain	63
B. Keterbatasan Penelitian	71
C. Implikasi Penelितain	71
BAB VII PENUTUP	72
A. Simpulan	72
B. Saran	73

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS).....	25
Gambar 2.2 Titik (SP6)	33
Gambar 2.3 Titik Hegu LI4	37
Gambar 2.4 Kerangka Teori	42
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	43
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2. Definisi Operasional	44
Tabel 5.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan <i>Menarche</i> pada Remaja Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sukawati.....	59
Tabel 5.2. Uji Normalitas Data	60
Tabel 5.3. Hasil Analisis Tingkat nyeri <i>dismenorea</i> pada remaja putri kelas VII sebelum dan setelah pada kelompok kontrol yang tidak diberikan Akupresur SP6 dan LI4 di SMP Negeri 1 Sukawati.....	61
Tabel 5.4. Hasil Analisis Tingkat nyeri <i>dismenorea</i> pada remaja putri kelas VII sebelum dan setelah diberikan Akupresur SP6 dan LI4 pada kelompok intervensi di SMP Negeri 1 Sukawati	61
Tabel 5.5. Hasil Analisis Pengaruh Akupresur SP6 dan LI4 Terhadap <i>Dismenorea</i> pada Remaja Putri Kelas VII di SMP Negeri 1 Sukawati	62

DAFTAR SINGKATAN

FSH	: <i>Follicle-stimulating hormone</i>
IUD	: <i>Intrauterine Device</i>
IC	: Informed Consent
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
LH	: <i>Luteinizing hormone</i>
LBP	: <i>Low Back Pain</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
NSAIDs	: <i>Nonsteroidal Anti Inflammatory Drugs</i>
PMS	: <i>Premenstrual syndrome</i>
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
SOP	: Standar Operasional Prosedur
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SMPN	: Sekolah Menengah Pertama Negeri
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
TCD	: <i>Transcranial Doppler Sonography</i>
UKS	: Unit Kesehatan Sekolah
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5. Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Surat Permohonan Menjadi responden
- Lampiran 9. Surat Persetujuan Menjadi responden
- Lampiran 10. Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 11. Standar Operasional Prosedur (SOP) Akupresur SP6
- Lampiran 12. Standar Operasional Prosedur (SOP) Akupresur LI4
- Lampiran 13. Kuesioner skala nyeri (NRS)
- Lampiran 14. Dokumentasi
- Lampiran 15. Hasil
- Lampiran 16. Sertifikat Instruktur
- Lampiran 17. Lembar Bimbingan Proposal dan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Atikah & Proverawati, A Siti, M. (2021). *Menarche: Mentruiasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ardhiyanti, Yulrina.,et al (2020). *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I Cetakan I* (Ed. 1). Yogyakarta
- Aminatussyadiah, A., Widiatami, T., & Amanda, A. V. (2023). *Efektivitas Akupresur Sp6 Dan Lr3 Terhadap Penurunan Nyeri Disminorea Pada Mahasiswa D Iii Kebidanan Stikes Bcm*. Jurnal Borneo Cendekia, 7(2), 33–39.
- Anugrahwati, R., & Silitonga, J. (2021). *Lingkungan Memengaruhi Kecemasan Mahasiswi Terhadap Disminore Di Akper Hermina Manggala Husada*. Scientific Journal Of Altruistic Nursing, 61-66.
- Bulu, Y. G. (2021). *Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Disminore pada Remaja Putri di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak*. Ilmiah Keperawatan, 1(2), 248–261.
- Dewi Y.H.S (2022). *Hubungan Jumlah Neutrofil pada jaringan histopatologi dengan derajat disminore pada kista endometriosis*. Fakultas Kedokteran Universitas Islam sultan Agung.
- Dewi, N. M. A., Gandari, N. K. M., & Sari, N. L. P. D. Y. (2022). *Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di Lingkungan Ketugtug Kelurahan Loloan Timur Tahun 2021*. Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing, 6(1), 43–50. <https://doi.org/10.36474/caring.v6i1.242>
- Fitria, F., & Haqqattiba'ah, A. (2020). *Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri*. Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 7(1), 073-081
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Disminorea di SMP Negeri di Yogyakarta*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Hasanudin, S. (2020). *“Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien insomnia Dengan Pemberian Terapi Akupresur Untuk Menurunkan*

insomnia Di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2020.” Digital Repository (Agustus):27.

Hadiani, D. N., & Ferina, F. (2021). *Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja*. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 13(1), 239–245.

Hartinah, D., & Prabandari, D. W. (2021). *Pengaruh pemberian jahe merah terhadap perubahan nyeri disminorhea*. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 12(1), 171-178.

Husnul Khotimah. (2021). *Jurnal Obstetika Scientia Efektivitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja*. 2(2), 144–159.

Hartinah, D., Wigati, A., & Maharani, L. V. (2023). *Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non-Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi*. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 14(1), 245-252.

Herawati, Y., Fitri, D. M., & Yakin, K. N. (2023). *Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Pondok Pesantren Cipari Kec. Pangatikan Kab. Garut Tahun 2023*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan (JKK) Volume, 12(2).

Hidayat. A.A. 2019. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Tehnik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.

Ira, I. K., Antonilda Ina, A., & Tjondronegoro, P. (2021). *Pengaruh Yoga Terhadap Skala Nyeri Disminore*. Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas, 4(1), 37–46. <https://doi.org/10.32584/jikm.v4i1.1009>

Indrayani, T., Astiza, V., & Widowati, R. (2021). *Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw. 03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung*. Journal for Quality in Women's Health, 4(1), 94-103.-

Jatnika, G., Badrujamaludin, A., & Yuswandi, Y. (2022). *Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore*.

Julaecha, Julaecha & Fatmawati, Tina & galuh wuryandari, Ajeng. (2023). *Pengaruh Akupresur terhadap Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi DIII Kebidanan STIKes Baiturrahim*. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi. 12. 194. 10.36565/Jab.V12i1.689.

Kayobi, P. K. R. (2022). *Pengaruh Teknik Akupresur Titik Hegu (Li4) Terhadap*

Penurunan Disminore Tahun 2022 (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2022).

- Khamidah, Sofiyanti, I., Aldania, F., Pratiwi Putri, D., Tunisah, H., & Wulaningsih, I. (2022). *Literature Review Efektivitas Akupresure untuk Mengatasi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri*. Universitas Ngudi Waluyo, 1(2), 484–493.
- Khasanah, A. N. N., & Kamidah, K. (2023). *Pengaruh Akupresur Titik LI4 Dan SP6 Terhadap Penurunan Disminore Pada Remaja*. Jurnal Anestesi, 1(4), 261-270.
- Lestari, L. (2023). *Efektifitas Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Ketitang Nogosari Boyolali*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Lestari, O. (2019). *Efektifitas Senam Disminore Dan Abdominal Stretching Terhadap Disminore Di Sma N 1 Dukun Kabupaten Magelang Tahun 2019* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Marbun, U., & Sari, L. P. (2022). *Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Disminore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11(1), 64–69. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.703>
- Mufidah. (2023). *Pengaruh akupresur terhadap disminore: tinjauan literatur*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 12(1), 95–100.
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalima, R. R. (2024). *Pengaruh Pijat Akupresur Titik Sp6 Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Sma Pusaka Nusantara 2 Tahun 2024*.
- Nursalam. (2018). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Selemba Medika.
- Novitasari, D., Safitri, R. D., Arti, E. R., Iriana, U. B., Ariyanti, Y., & Lincayanti, T. N. (2025, July). *Edukasi Penatalaksanaan Nyeri Haid pada Remaja Putri dengan Terapi Akupresur di Posyandu Remaja*. In Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo (Vol. 4, No. 1, pp. 1364-1371).
- Notoatmojo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Pratiwi, D. I., Rudtitasari, A., Lestari, A. S., Haryanti, Y., Amartani, R., & Suryani, T. E. (2024). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja di Stikara Sintang*. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 2(1), 359–378. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.191>
- Pitri, Z. Y., Nataria, D., Felina, M., Hidayati, L., Kesehatan, I., & Nusantara Bukittinggi, P. (2023). *The Effect of Acupressure Massage (At Points SP 6, LI 4, and ST 36) on Primary Menstrual Pain in Adolescent Girls at SMP N 6 Payakumbuh City*. Jurnal Ibu dan Anak, 10(1), 16–22.
- Rahmadani, P. (2024). *Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2021*. Health & Medical Sciences, 1(2), 1–10. <https://doi.org/10.47134/phms.v1i2.168>
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). *Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja*. Holistic Nursing Care Approach, 1(1), 39.
- Rifiana, A. J., Mirantika, S., & Indrayani, T. (2023). *Pengaruh Akupresur terhadap Dismenore pada Remaja*. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5(1), 37–42.
- Sukarni, S., Wulandini, P., & Nafiah, H. (2022). *Pola Menstruasi Remaja Sman X Kampar Kiri Tengah*. Jurnal Keperawatan Abdurrah, 6(2), 55–61. <https://doi.org/10.36341/jka.v6i2.2862>
- Sari Priyanti, & Anggraeni Devi Mustikasari. (2022). *Hubungan Tingkat Stres terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Mamba'ulum Ulum Awang-awang Mojokerto*. <http://ejurnalp2m.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/viewFile/13/146.sari>.
- Safitri, N. L. N., Udayani, N. P. M. Y., & Mastiningsih, P. (2025). *Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Penurunan Intensitas nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMPN 4 Tabanan*. Jurnal Karya Generasi Sehat, 3(2), 164–172.
- Suryatno, H., Ayu, I. G., Adhi, M., Ratu, S. O., Astuti, F., & Ilmi, N. (2023). *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 7 Mataram Intisari*. 9(2).
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta

- Soleha, M., Zelharsandy, V. T., Sepiwiryanti, W., & Ciselina, D. (2025). *Effectiveness of Acupressure Therapy at Points SP6 AND LI4 Against Dysmenorrhea in Adolescent Girls in College: A Pre-experimental Study*. *Lentera Perawat*, 6(2), 288-295.
- Soleha, M., & Zelharsandy, V. T. (2022). *Efektifitas Terapi Akupresure pada Titik SP6 dan LI4 Terhadap Disminore pada Remaja Putri*.
- Sitepu, C. C. B. (2024). *Pengaruh Terapi Akupresur Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Metro* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang).
- Sudaryono. (2019). *Motode Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif Dan Mix Method)*. Depok : Raja Grafindo Persada
- Winengsih, E & Meda, Y. (2024). *Pengaruh Akupresure SP 6 Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Smk Pasundan Jatinangor*. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*.